

保健所 (代)☎3602-1222 青戸4-15-14
 青戸保健センター ☎3602-1284 青戸4-15-14
 金町保健センター ☎3607-4141 金町4-18-19
 小菅保健センター ☎3602-8403 小菅2-19-21
 新小岩保健センター ☎3696-3781 西新小岩4-21-12
 高砂保健センター ☎3672-8135 高砂3-26-9
 水元保健センター ☎3627-1911 東水元1-7-3

すぐに役立つ 就活サポートセミナー

働くということに焦点を当て、充実したライフプランのためのヒントをお話しします。

3月18日(水)午前10時～正午
 対 就職活動中の方20人
 雇用保険受給中の方には、活動実績となる証明書を発行します。

2月17日(火)午前10時から電話で(先着順)申し込みと発見プラザかつしか(5680)8765

産業界経済課(青戸7-2-1)テクノプラザかつしか(内)

東京理科大学公開講座

区民大学単位認定講座。
光る「石」の秘密 発光材料の新しい展開
 6月7日(日)午前10時～11時30分
 安盛敦雄氏(基礎工学部材料工学科教授)

光る材料を使ったイメージングの世界 ナノの世界からガンの診断まで
 6月7日(日)午後2時～3時30分
 曾我公平氏(基礎工学部材料工学科教授)

いづれも

70人
 東京理科大学葛飾キャンパス(新宿6-3-1) 費千円
 2月20日(金)～5月31日(日)
 東京理科大学生涯学習センターホームページ
 (https://manabi.us.ac.jp/manabi)か、2月20日(金)～5月29日(金)に生涯学習課へ電話かファクス(講座名・住所・氏名(フリガナ)・電話番号・性別を記入(先着順)。申し込み後に

健康・介護予防

歯の健康と歯周病・口臭は防げる!
 口臭や全身疾患と関わりのある歯周病について学びます。

3月10日(火)午後1時30分～3時30分
 区内在住の方20人
 古宮秀記氏(葛飾区歯科医師会理事) 電話で申し込み(多数抽選)。
 3月3日(火)まで(多数抽選) 会 申 担 保 健 所 健 康 推 進 課

骨密度検診 3月分
 腕にエックス線を照射して骨密度を測定します。

3月17日(火)午前9時～11時
 区内在住18歳以上の方60人
 費用1120円
 電話で申し込み(多数抽選)。
 2月28日(土)午後2時～4時。 高 齢 者 支 援 課

精神保健講演会
 心理療法で体調をコントロールしよう
 論理療法やアドラー心理学などを活用して体調コントロールに役立つセルフ心理療法を学びます。メンタルヘルスにも役立ちます。

2月28日(土)午後2時～4時。 高 齢 者 支 援 課

介護者教室

認知症対応のヒント
 2月26日(水)午後2時～3時30分
 区内在住65歳以上の方20人
 井上えみ子氏(きさらぎ介護サービス管理者) 電話で申し込み(先着順)。
 2月17日(火)午前9時から電話で(先着順)申し込み(多数抽選)。
 3月3日(火)まで(多数抽選) 会 申 担 保 健 所 健 康 推 進 課

介護者教室
 2月26日(水)午後2時～3時30分
 区内在住65歳以上の方20人
 井上えみ子氏(きさらぎ介護サービス管理者) 電話で申し込み(先着順)。
 2月17日(火)午前9時から電話で(先着順)申し込み(多数抽選)。
 3月3日(火)まで(多数抽選) 会 申 担 保 健 所 健 康 推 進 課

介護者教室
 2月26日(水)午後2時～3時30分
 区内在住65歳以上の方20人
 井上えみ子氏(きさらぎ介護サービス管理者) 電話で申し込み(先着順)。
 2月17日(火)午前9時から電話で(先着順)申し込み(多数抽選)。
 3月3日(火)まで(多数抽選) 会 申 担 保 健 所 健 康 推 進 課

休日応急診療

中学生以下の方が受診する際は、保護者の同伴をお願いします。

◆医療機関などの案内
 東京都医療機関案内サービスひまわり ☎5272-0303
 東京消防庁救急相談センター(24時間対応) ☎#7119または☎3212-2323
 本田消防署 ☎3694-0119 / 金町消防署 ☎3607-0119

◆平日夜間診療所(小児科)
 平日夜間こどもクリニック(立石5-15-12立石休日応急診療所) ☎3694-9550
 (受付時間) 月～金曜日 午後7時30分～9時45分

◆休日診療所(内科・小児科)
 立石休日応急診療所(立石5-15-12葛飾区医師会館内) ☎3694-9550
 金町休日応急診療所(東金町1-22-1金町地区センター内) ☎3627-0022
 (受付時間) 日曜日・祝日 午前10時～11時30分、午後1時～3時30分・5時～9時30分
 土曜日 午後5時～9時30分

◆休日当番医(診療時間)午前9時～午後5時

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
2/15	高山整形外科病院	整	金町3-4-5	3607-3260
	矢作クリニック	内、小、産婦	新宿2-2-14	3607-2516
	大山クリニック	内、消、循、小	新堀切1-41-9	3692-1314
	東金町内科クリニック	内、小、消	東金町7-5-8-1F	5648-5715
	土屋クリニック	産婦	高砂8-25-1	3607-2203
2/22	遠藤医院	内、小	柴又3-12-18	3607-1636
	伊東医院	内、小	立石2-27-4	3691-2693
	黒木整形外科クリニック	整、リハ	細田4-37-16-1F	3672-9611
	宮川産婦人科	産婦	東四つ木4-49-10	3694-1020
	金町診療所	内	東金町1-15-5	3607-5124
2/22	栗原医院	内、小、皮	新小岩2-21-21	5607-1088
	茅野外科内科	内、外	西亀有2-37-3	3602-0357
	間外科医院	整、外	亀有1-15-23	3604-8407
	立石中央クリニック	内、消、循、内、乳、肛、小	立石7-3-4	5672-2225

◆休日歯科当番医(診療時間)午前9時～午後4時

月日	医療機関名	所在地	電話番号
2/15	高橋歯科医院	亀有5-31-8	3620-1181
2/22	なかい歯科医院	立石6-20-11	5698-8418
2/22	ゆうデンタルケア	亀有3-11-9	6662-4118
2/22	大谷歯科医院	立石6-21-11	3691-9399

◆休日当番接骨院(開院時間)午前9時～午後5時

月日	接骨院名	所在地	電話番号
2/15	土屋整骨院	亀有4-31-18	3603-3229
2/22	こばやし接骨院	鎌倉3-11-10	6657-9973
2/22	綾南接骨院	小菅2-23-19	3602-2280
2/22	吉田接骨院	新小岩2-8-4	3655-7476

◆休日対応薬局(開局時間)午前9時～午後5時30分

月日	薬局名	所在地	電話番号
2/15	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	水戸薬局本店	高砂5-36-7	3607-2562
	ハブ薬局	柴又1-29-8	5648-6861
	薬局モリファーマシー東金町店	東金町7-4-3	5648-5320
2/22	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	3694-0435
	薬局モリファーマシー	東金町1-15-6	3826-1881
	くるみ薬局	西亀有2-24-11	5680-9180

健康一口メモ

10～30歳代の女性の健康

近年、女性のヘルスケアが重要視されています。若いうちから健康的な生活を送ることで、妊娠への備えや女性に多い病気の予防につながります。

気になる「やせ型」
 区内の20歳代女性は「肥満」に比べ「やせ型(BMI18.5未満)」が3倍以上で、23%を占めています。

「やせ型」の10～30歳代の方は過剰なダイエットや強いストレスにより、月経不順や女性ホルモンの低下・骨粗しょう症などを引き起こし、妊娠中の体重増加不良や低出生体重児出産など、赤ちゃんの健康にも影響を与えます。

たばく質や鉄分を多めに取るなど、栄養バランスに気を配った食事を取りましょう。

※BMI=体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)
 18.5≦BMI<25が標準体重範囲

増加する女性疾患
 子宮頸がんや性行為感染症が、初交年齢の若年化や喫煙などの影響で20～30歳代で特に増えています。女性の喫煙は子宮頸がんのリスクを2.3倍に高める調査結果があります。全体の喫煙率は減少していますが、20～30歳代女性の喫煙率は減っていません。禁煙を心掛けましょう。

また卵巣がんや子宮筋腫などの予防・早期発見には定期検診が効果的です。

【担当課】 金町保健センター ☎3607-4141

広告 内容については広告主にお問い合わせください

保険の見直し・相談



保険は一度入ると長い間「放ったまま」にしてしまいがちですが、保険料の負担は意外に大きなもの。結婚・出産・子どもの独立・定年退職など、暮らしが変わった時には保険の中身も確認し、保障の過不足を防ぎましょう。

でもどうしたらいいかわからない、そんな人は「保険クリニック」に相談してみよう。

改善したい点があれば、あなたの家族構成や希望に合わせて、いちばん良い方法を考えます。

好評の無料相談会
 相談は無料で、何度相談をしても一切料金がかららないので、自分が納得いくまで相談できます。まずは「広報かつしかを見た」と言ってお電話予約を。

保険クリニック
 【営業時間】10時～18時 【定休日】水曜・祝日
 錦糸町アルカイト店 ☎0120-103-929
 墨田区錦糸3-2-1 アルカイト4階 ※錦糸町駅北口より徒歩1分
 松戸店(駐車場あり) ☎0120-827-929
 松戸市本町18-4 NBF松戸ビル3階 ※松戸駅西口より徒歩1分

無料相談受付中
 3/15(日)まで受付
 来店相談 訪問相談